緑の中の気持ちいい健康づくりプログラムが集合！

ヘルシージョイクラブ

山田池公園 10月

空が高く気持ちいい秋
公園で健康習慣を始めよう

自然の緑は、リラックス効果とともに、体の免疫力を高めることにもつながります。山田池公園では、公園の緑をみんなの元気に活かす健康づくり教室を行っています。

リフレッシュヨガ

今月のコラム

秋は積極的に体を動かして心身を整えよう

気候が穏やかな秋は、運動の効果を発揮するのにもいい季節です。涼しくなると、体温を保つために体の基礎代謝が高まります。運動したり筋肉がつくとさらに基礎代謝があがり、ダイエットの効果も出やすくなります。また、季節の変わり目の温度変化で自律神経が不安定になりやすい時期と言われますが、自然にふれたり体を動かすことは自律神経を整える作用があります。心身を整えて快適な毎日につなげましょう！

《プログラム》

自然の楽園フラダンス

心地よい音楽と、ゆったりと優しい動き。綺麗な空気で呼吸を整え、みんなで気持ちよく踊りましょう。60、70代から始めて一生楽しめます。

60分 30人まで
¥1,000円/回
先生：八尾 善子　松本 邦子

太極拳

のびのびとした穏やかな動きの中で、身体を内側から鍛え、しなやかで強い心身をつくる楊（よう）式太極拳を行います。

80分 30人まで
¥1,000円/回
先生：富田 龍弘

ポスチュアウォーキング

ポスチュアとは英語で「姿勢」です。日常最もやっている運動が歩くこと。美しい姿勢で歩くことで、体を引き締め、気持ちも整い、若々しくなります。

60分 30人まで
¥1,000円/回
先生：有本 順子

運動整体エクササイズ

体の動きをチェックして、自分では気づきにくいクセを知ることで、動きにくさを直します。日頃の動きが変わったり、痛みを改善できます。

60分 6人まで（少人数制）
¥1,000円/回
先生：余膳 正志

ノルディックウォーキング

両手にポールを持つことで、体を大きく動かし、筋肉の柔軟性が増し、消費カロリーも高く年齢・体力に関わらず、簡単に始められます。

80分 10人まで
¥1,000円/回
先生：岡本 猛

リフレッシュヨガ

身体が自然に戻るYOGA。自分の心と体を感じながら内面を見つめなおすこともできます。むくみや気持ちのモヤモヤもすっきりリフレッシュ。
（ヨガマット無料貸出）

60分 30人まで
¥1,000円/回
先生：maki

インナーマッスルヨガ

自然の中で自分の体を感じ、インナーマッスルを鍛え、ゆがみを整えます。筋肉をつけて冷え対策や、疲れにくい姿勢づくりにも。
（ヨガマット無料貸出）

60分 30人まで
¥1,000円/回
先生：maki

スロージョギング®

おしゃべりペースで走るだけで、体力アップや脳の活性化も。ランニング経験不要。

60分 10人まで
¥1,000円/回
先生：小野 隆

モルッククラブ

フィンランド生まれで、木の棒（モルック）を投げてピンを倒すスポーツ。体を動かせて、集中力、計算力も養える。

70分 10人まで
¥1組 800円/回
（子ども含む3人まで、大人2人までが1組）
先生：山下 亮
森 ゆか

※先生はやむを得ない事情により変更する場合があります。
※金額は消費税を含みます。

詳しくはWEBをご覧ください。

専門の健康プログラムをお持ちで、当クラブの先生をしたいという方は、担当の山下または森までご連絡をください。TEL：06-6942-1885　yamashita@go-park.net